



# A GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

**SOUZA, Keurin Elisa de**<sup>1</sup>

**FÁVARO, Fabricio Luiz**<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

<sup>2</sup>Docente do curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

## RESUMO

O presente estudo visa ampliar os conhecimentos acerca da ginástica na Educação Física escolar, observando sua prática como uma manifestação da cultura corporal. Nesta perspectiva, consideramos que a escola seja via para transmissão dos valores morais e físicos proporcionados pela prática da ginástica. Observamos também neste estudo as possibilidades para que os alunos se apropriem e apreciem elementos da ginástica como manifestações da cultura do movimento através das adequações propostas pelo professor. Este trabalho contou com revisão de texto através de levantamento bibliográfico, utilizando como base de dados SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO e acervo de livros da biblioteca da faculdade. O objetivo deste trabalho é expor a ginástica como conteúdo da educação física escolar.

**Palavras-Chave:** Cultura corporal, Educação Física, Ginástica

## ABSTRACT

This study aims to increase knowledge about gymnastics in Physical Education, noting his practice as a manifestation of body culture, in this perspective; we believe that the school is via for transmission of moral and physical values provided by the practice gym. We also observed in this study the possibilities for students to appropriate and enjoy gymnastics elements as manifestations of the movement's culture through the adjustments proposed by the teacher. This work was proofing through literature, using as database SCIELO, GOOGLE SCHOLAR and collection of college library books. The objective of this work is to expose the gym as the content of school physical education.

**Keywords:** Culture body, Gymnastics, Physical Education



## 1. INTRODUÇÃO

Os conteúdos que abrangem a educação física são as manifestações da linguagem ou expressão corporal, a partir dos elementos da cultura corporal, se apresentam como: jogos, danças, desportos coletivos, ginásticas, e outros neles inseridos como lutas, mímicas e relaxamento (BREGOLATO, 2002).

Neste contexto, confirma-se que a ginástica é a base para qualquer prática desportiva, pois o corpo pode ser trabalhado em posições inusitadas, possibilitando a seu praticante o domínio e a descoberta dos seus inúmeros seguimentos Hostal (1982 apud BUSTO, [20-?]).

A ginástica não tem sido abordada de forma adequada em escolares, segundo Schiavon e Nista-Piccolo (2007) um dos fatores que contribui para esse fato é a falta de domínio por parte dos professores; outro fator importante também é a visão errada de que ginástica se trata de um esporte somente competitivo e que requer de muitos recursos para sua prática.

Na educação física escolar um dos pontos mais importantes é o desenvolvimento motor, pois movimentar-se é essencial para que uma criança possa interagir e construir relações saudáveis com o meio em que está inserido (GALLAHUE; OZMUN, 2001).

Diante do exposto, podemos observar a importância da ginástica e suas contribuições para a formação motora e social de escolares, sendo assim, o estudo foi realizado por meio de revisão de texto através de levantamento bibliográfico com utilização das bases de dados Scielo, Google Acadêmico e acervo de livros da biblioteca da faculdade, tendo como objetivo, expor a ginástica como conteúdo importante na educação Física escolar.



## 2. BREVE HISTÓRICO DA GINÁSTICA

No período pré-histórico devido às questões de sobrevivências, o homem tinha a necessidade de caçar, se defender, atacar e proteger seu clã. A ginástica é compreendida como atividade física desde que houve aparição do homem na terra, pela imprescindibilidade de manter o corpo forte e sadio para a manutenção da vida (LANGLADE; LANGLADE, 1986).

Já na Antiguidade, a ginástica era recomendada somente para homens, com objetivo de desenvolvê-los fortes e musculosos, esteticamente perfeitos para proteger a pátria (GAIO, 2006).

A cultura Grega frisava que o corpo deveria ser saudável, assim como a mente, portanto os exercícios físicos deviam estar entrelaçados a estudos quanto à moral e formação espiritual dos homens. Durante 12 séculos os mais importantes Jogos Olímpicos foram disputados por 293 vezes na Grécia, mas que acabou ruindo assim como a beleza e vitalidade desses primeiros jogos (RAMOS, 1983).

Em Roma, os exercícios físicos foram divididos em três períodos; onde o primeiro, tempo da monarquia, visava somente à preparação militar. No segundo período, dos cônsules e início das grandes conquistas, se acentuou a prática para guerreiros, mas se deu uma importância à higiene e prática desportiva. No terceiro período, tempo do Império, manteve-se o tipo de prática anterior, mas surgiram também os espetáculos violentos de gladiadores, que proporcionava aos espectadores um circo sanguinário de combates (RAMOS, 1983).

A partir da Idade Moderna houve uma sistematização da ginástica, desde a pré-história toda atividade que exercitava o corpo, como por exemplo, danças folclóricas e jogos populares eram denominados ginástica. Para Langlade e Langlade (1970) a origem da ginástica atual teve início no século XIX com o surgimento de quatro escolas: Inglesa, Alemã, Sueca e Francesa.

O método de ginástica alemão obtinha caráter patriótico e nacionalista; teve inspiração em humanistas gregos, como Sadolet, Montaigne e Rousseau, que por sua vez influenciaram personalidades inovadoras, um deles o alemão Janh, cujo



fundamento era a força, Janh inventou a barra fixa, as barras paralelas e o cavalo, inspirados em situações de guerra – e assim deu origem à ginástica artística. Esse método foi o padrão utilizado pelo exército brasileiro do ano de 1870 até 1912, quando foi substituído pelo método francês. O método francês, pregava a ginástica como exercício físico para todos, e não como exclusividade militar, frisava valores de desenvolvimento não só físico, mas também mental e patriótico, possui origem filosófica do método alemão e pedagógica do sueco. Esse método teve forte influência na educação física brasileira, e foi implantado no exército em 1912. A Suécia encontrava-se em uma situação delicada devido às guerras, e a forma de melhorar a qualidade de vida da população foi introduzindo a ginástica, que tinha como objetivo a higiene e principalmente afastando as pessoas do alcoolismo (HISTÓRIA, [201-]).

### **3. A GINÁSTICA ALIADA AO DESENVOLVIMENTO MOTOR**

O desenvolvimento motor na infância caracteriza-se pela aquisição de um amplo rol de habilidade motoras, que possibilita a criança o pleno domínio do seu corpo em diferentes posturas, que podem ser estáticas, quando o corpo permanece em estado imóvel, ou dinâmico, que é caracterizado pelo movimento. Locomover-se pelo meio ambiente de diferentes formas, como por exemplo, andar, correr, saltar e saltitar, bem como a manipulação de objetos diversos, receber e arremessar uma bola, chutar e escrever, são habilidades básicas que são requeridas nas rotinas diárias, e que implicam no sucesso para habilidades especializadas posteriormente (SANTOS et al., 2007).

Gallahue e Ozmun (2005) dividem as fases do desenvolvimento motor em quatro fases: reflexiva, rudimentar, fundamental e especializada; onde a fase motora reflexiva é caracterizada por movimentos reflexos e involuntários que vão se tornar base para as demais fases motoras; a fase motora rudimentar compreende desde o nascimento até aproximadamente 2 anos de idade, caracteriza-se por ocorrer as primeiras formas de controle, movimentos necessários para a sobrevivência, estabilizadores, manipulativos e locomotores; a fase motora fundamental ocorre



entre os 2 e 7 anos de idade, e é a mais importante do desenvolvimento motor, pois nessa fase é aprendido a maior quantidade de movimentos necessários para o desenvolvimento motor adequado; e por fim a fase motora especializada onde há o refinamento de todas as habilidades aprendidas na fase motora fundamental, muitas vezes transformadas em um tipo de esporte ou recreação.

Desta forma, o educador deve inserir atividades que permitam movimentação variada e exploradora do corpo e do ambiente, sempre adequando ao grau de desenvolvimento e faixa etária, possibilitando que descubram a liberdade e os benefícios de movimento simples, como saltar, correr, arremessar e manipular objetos (BARROS; BARROS, 1972).

A fase motora fundamental é composta pelas seguintes habilidades de movimentos básicas: em situações de equilíbrio; com apoio de um pé, caminhar em uma barra baixa, e movimentos axiais que são movimentos do tronco ou dos membros que direcionam o corpo em posição estática; em situações de locomoção: caminhar, correr, saltitar e pular; em situações de manipulação: arremessar, apanhar, chutar e rebater (GALLAHUE; OZMUN, 2013, p. 38).

#### **4. GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997), explica que a ginástica é uma técnica de trabalho individualizada, que pode ter várias finalidades, como preparo para outras modalidades, relaxamento, manutenção ou recuperação da saúde, recreação, competição e convívio social, envolvem ou não uso de aparelhos/materiais e podem ocorrer em lugares abertos ou fechados.

Sendo assim, Santos e Albuquerque (1984 apud BUSTO, [20-?]), elencaram os elementos da ginástica que se mostraram mais eficientes na iniciação da ginástica que podem ser realizados sem muita requisição de equipamentos, e os necessários podem ser trabalhados de forma adaptada.

) Vela

) Avião

- ) Esquadro
- ) Espacato
- ) Parada de três apoios
- ) Rolamento para frente
- ) Rolamento para frente afastado
- ) Rolamento para frente carpado
- ) Rolamento para trás grupado
- ) Peixe
- ) Rolamento para trás afastado
- ) Rolamento para trás carpado
- ) Parada de mãos
- ) Parada de mãos e rolamento
- ) Oitava a parada
- ) Pontes
- ) Ante-salto
- ) Estrela
- ) Estrela sem mãos
- ) Rodante
- ) Kippes
- ) Reversão simples
- ) Reversão com uma perna
- ) Reversão livre
- ) Mortal para frente grupado
- ) Mortal para trás grupado
- ) Flic-Flac

Portanto, segundo Ayoub (2004), devido ao fato da ginástica geral se tratar de uma prática não competitiva é também inclusiva, podendo ser realizada independentemente da idade, altura, peso e flexibilidade. Devido à suas características a ginástica promove diversos benefícios culturais (danças, folclore,



esportes) e facilidade de trabalho com utilização de materiais convencionais e não-convencionais.

O que difere a ginástica geral das outras modalidades gímnicas é o fato de não ter caráter competitivo e sim demonstrativo, cuja sua função principal é a interação social e formação integral nos aspectos motores, cognitivos, afetivos e sociais (SOUZA, 1997).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento motor adequado do aluno é um fator fundamental para que se torne um adulto saudável, é significativo número de adultos que apresentam dificuldade em executar movimentos simples como: saltitar, correr e agarrar, pelo fato de não houver recebido estímulos adequados durante a infância, isso interfere no futuro de uma maneira significativa.

As séries de movimentos que estão ligados a cultura corporal que compõem a ginástica geral, podem ser de grande valor no que se refere ao aprimoramento das habilidades motoras necessárias para o aprendizado de um aluno. É possível explorar facilmente movimentos que trabalhem a coordenação, confiança, orientação de objetivos, lateralidade, disciplina, organização e criatividade.

Através deste estudo, foi possível analisar as possibilidades da ginástica como conteúdo na Educação Física escolar, pois, suas aplicações adequadas, simplificadas e adaptadas, agregam valores educacionais, culturais e esportivos ao desenvolvimento do aluno.

## 6. REFERÊNCIAS

AYOUB, E. **Ginastica geral e educação física escolar**. 3. ed. Campinas: Editora da Unicamp, 2013.

AYOUB, E. **Ginástica Geral e educação física escolar**. Campinas: Unicamp, 2004.

BARROS D.; BARROS, D. **Educação Física na Escola Primária**. Rio de Janeiro: José Olympio, 1972.



BREGOLATO, R. A. **Cultura Corporal da Ginástica**. [S.l.]: Ed. Cone, 2002. (Coleção Educação Física Escolar, v. 2)

BUSTO, R. M. **Aprendizagem dos exercícios básicos das ginásticas de solo**. Londrina, PR: UEL, [20-?]. Disponível em: <<http://www.uel.br/cefe/des/sgo/ARTIGOS/SOLO.pdf>>. Acesso em: 18 maio 2015.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação física** /Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997. 32 p.

GAIO, R.; BATISTA, J. C. de. **A ginástica em questão: corpo e movimento**. São Paulo: Tecmed, 2006.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2001.

HISTÓRIA da Educação Física: métodos ginásticos. Ribeirão Preto, SP: Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Branco, [201-]. Disponível em: <<http://sistemas.eeferp.usp.br/myron/arquivos/7844237/7acaa16689d129e4730fce2a484e8f43.pdf>>. Acesso em: 7 ago. 2015.

LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R. **Teoría general de la gimnasia**. Buenos Aires: Stadium, 1986.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: Ibrasa, 1983.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica Geral: uma área do conhecimento da educação física**. 1979. 163f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.